

УДК: 611.36

ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ ПЕЧІНКИ

А.М. Ляшевич

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Печінка людини – один з найважливіших органів внутрішньої секреції. Це другий за величиною орган у нашому тілі (після шкіри). Маса печінки людини дорівнює в середньому 1200-1500 г. У новонародженої дитини маса печінки становить близько 1/20 маси тіла, а у дорослої людини приблизно 1/50. Печінка пов'язана з органами травного каналу: вся кров, що відтікає від кишечника збирається у ворітну вену, яка здійснює кровопостачання печінки. Від печінки відходить жовчна протока, яка сполучається з жовчним міхуром, а далі загальна жовчна протока впадає у дванадцятипалу кишку.

Печінка – це доскональний орган, що виконує безліч важливих функцій: перетворює те, що ми їмо, в енергію і поживні речовини; нейтралізує токсичні речовини; створює запаси вітамінів, мінералів та вуглеводів; синтезує нові білки, ліпіди, вуглеводи та інші необхідні речовини; бере участь в очищенні крові; допомагає регулювати процеси згортання; контролює рівень жирів, в тому числі холестеролу; допомагає боротися з інфекціями; утворює регуляторні речовини (соматомедин, жовчні кислоти).

Однією з найважливіших функцій печінки є жовчносекреторна. Печінка секретує жовч – специфічну рідину, яка дуже важлива для травлення. З жовчею виводяться з організму пігменти (білірубін), ліпіди. Печінковий секрет містить вітаміни, білки, амінокислоти, АТФ, неорганічні речовини, такі як бікарбонат та гідрокарбонат натрію тощо [2].

Велике значення мають компоненти жовчі у розвитку багатьох хвороб. За статистикою ВООЗ, 30% людей на планеті страждають хронічними дифузними захворюваннями печінки. В Україні за останні 10 років захворюваність хронічними гепатитами зросла на 77% [3, 4].

Дослідження свідчать, що за останні 15 років суттєво збільшилася частота захворювань жовчовивідної системи. Так, пацієнтів із хронічним холециститом стало у 2 рази більше, ніж осіб, які страждають на виразкову хворобу. У гастроентерологічних лікарнях пацієнти з хронічними захворюваннями біліарного тракту становлять майже 30%, з них 60-80% випадків припадає на холецистит (запалення жовчного міхура і накопичення в ньому жовчних каменів). Основним методом лікування таких хворих є хірургічне втручання.

Початкові стадії захворювань печінки і жовчного міхура проходять, як правило, без симптомів. Печінка довго може мовчати про свої негаразди. У ній мало нервових закінчень. Біль у ділянці печінки – це вже дуже серйозний симптом. Тому важливо звертати увагу на будь-які неспецифічні прояви, такі як занепад сил, швидка стомлюваність, нудота, втрата апетиту, важкість у правому боці та свербіння шкіри. Усім відомі симптоми: жовтяниця та зміна кольору

сечі та випорожнень – виникають на подальших стадіях або у разі гострого перебігу хвороби.

Одна із властивостей нормальної печінки – здатність до самовідновлення. В дослідженнях було доведено, що печінка здатна відновити свою вихідну масу навіть якщо видалити більшу її частину (60-70%) [4].

Для попередження захворювань печінки достатньо дотримуватися нескладних правил.

Збалансоване харчування сприяє не лише попередженню захворювань печінки, але і відновленню пошкоджених клітин. Варто надавати перевагу продуктам, багатим поліненасиченими жирними кислотами (рослинна олія, морепродукти, риба, птиця, маслини, горіхи), і обмежувати ті, що містять насичені жири (вершкове масло, тваринні жири, тверді сорти маргарину). Необхідно зменшити споживання продуктів з високим вмістом холестерину (не більше 300 мг на добу) і відмовитись від вживання субпродуктів (печінки, нирок), ікри, яєчного жовтка, сирокочених ковбас, жирних м'яса і молокопродуктів. Рекомендується виключити з дієти смажені і копчені продукти, приготовані у фритюрі. Піде на користь збагачення їжі вітамінами (фрукти, овочі).

Підтримуйте оптимальну вагу. Оскільки однією з основних причин розвитку захворювань печінки є надлишкова маса тіла. Крім дієти необхідно як мінімум 30 хвилин щоденних фізичних навантажень.

Не вживайте алкоголь.

Не допускайте безконтрольного прийому медикаментів. Багато лікарських засобів потенційно гепатотоксичні. Гепатотоксичність посилюється при одночасному використанні декількох препаратів. Нині розробляються лікарські препарати – гепатопротектори. Тобто ті, що захищають печінку, сприяють ефективному виконанню нею функцій. Наприклад, флавоноїди – біологічно активні речовини рослинного походження, рекомендуються як ліки для печінки [1].

Отже, печінка – це захисний бар'єр нашого організму і потребує відповідальної турботи. Дотримуючись рекомендацій, які перераховані вище ви допоможете зберегти здоров'я вашій печінці.

Література:

1. Драпкина О.М., Смирин В.И., Ивашкин В.Т. Патогенез, лечение и эпидемиология НАЖБП – что нового? Эпидемиология НАЖБП в России. РМЖ: Болезни органов пищеварения. 2011 г, № 28.1717-1722
2. Подымова С. Д. Внутрипеченочный холестаз: патогенез и лечение с современных позиций // Consillium Medicum, приложение № 2, гастроэнтерология. — 2004. — С. 3 — 6.
3. Шерлок Ш., Дули Дж. Заболевания печени и желчных путей – Москва: Медицина, 1999 – 924 с.
4. Щербиніна М.Б. Жовчнокам'яна хвороба в Україні: дискусійні та невирішені питання // Здоров'я України. Тематичний випуск – листопад. – 2010. – С.12-13.